

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 31.oktobris									
Brokastis									
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5,216	2,2	28,1892	,0002	,0004	3,84	1,7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	,005	0	
<i>Kopā:</i>		387,089	12,691	12,062	63,	,	,005	5,3	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	270	75	2,5923	,3318	14,9166	,0014	,0008	4,5466	9
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Cūkgaļa ar dārzeņiem un rīsiem	250	516	24,893	29,1085	38,4665	,0004	0	1,9148	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	48	2,6424	2,4719	2,6861	0	,0001	2,8107	
Āboli	100	54	,3	,6	11,4	0	0	2,	
Jāņogu dzēriens	200	27	,359	,07	5,56	0	,004	1,12	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		931,055	40,757	38,392	102,244	,002	,005	14,592	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	207	17,852	6,591	18,597	0	,005	,015	1,3,7
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		298,577	18,932	11,693	31,053	0	,005	,375	
Diena kopā :		1616,72	72,38	62,147	196,297	,002	,015	20,267	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
otrdiena, 1.novembris									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	,0002	,001	1,178	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Gurķi	20	2	,12	,04	,36	0	0	,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	,005	0	
<i>Kopā:</i>		285,287	7,353	7,049	48,731	,	,006	2,378	
Pusdienas									
Kakao krēms ar ķīseli	150	263	3,7686	14,3998	29,4404	0	,024	1,5218	7
Cūkgaļas gulašs	150	240	17,6408	15,82	6,7635	,0002	0	,3705	1,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	,265	39,22	,0002	0	5,565	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	42	1,3925	3,1785	,8638	0	,0001	1,9605	
Augļu - ogu kompots	200	14	,138	,1	3,03	0	,001	,692	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		945,758	38,08	38,323	108,398	,	,025	12,31	
Launags									
Piena zupa ar auzu pārslām un ķirbi	200	58	2,754	1,574	8,1576	,0002	,0002	,74	1,7
Karstmaize ar sieru	50	200	6,6909	12,5182	15,	0	0	,9545	1,10,3,7
<i>Kopā:</i>		257,819	9,445	14,092	23,158	,	,	1,695	
Diena kopā :		1488,865	54,878	59,465	180,286	,001	,031	16,382	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
trešdiena, 2.novembris									
Brokastis									
Omlete	100	136	9,285	10,3245	1,6555	,0001	,0001	,0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	11	,76	,1075	1,3745	0	0	1,113	
Eļļas citrona mērce	5	42	,0048	4,5037	,2722	0	,0002	,0013	
Sēklu maize	15	45	1,575	,96	7,065	0	0	,645	1,11
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		313,038	12,22	20,098	22,348	,	,	2,146	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	76	4,9292	,4068	12,9345	,0006	0	4,7249	9
Krējums skābs	15	37	,39	3,75	,405	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	189	14,4694	12,4156	4,6844	,0001	0	,281	1,3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	,0002	0	2,112	
Skābā krējuma mērce	70	93	1,2094	8,2031	3,4519	,0001	0	,5106	1,7,9
Burkānu salāti ar seleriju sakni	70	17	,847	,1652	3,0057	,0001	,0001	2,7216	9
Ābolu kompots	200	32	,1782	,3516	6,8308	0	,0002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		863,97	36,813	30,908	108,308	,001	,	13,71	
Launags									
Kukurūzas biezputra ar augļiem	200	169	7,28	3,196	28,651	,0002	,0025	3,418	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	,2	9,6	0	0	,9	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		298,474	9,335	7,638	50,752	,	,003	4,878	
Diena kopā :		1475,481	58,368	58,644	181,409	,001	,003	20,734	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedri- as	Alerģēni
ceturtdiena, 3.novembris									
Brokastis									
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	,0002	,001	,42	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Gaļas pastēte	20	60	4,2068	4,6315	,3267	,0001	0	,1685	7,9
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		331,999	12,127	6,792	55,665	,	,001	2,789	
Pusdienas									
Biezpiena sacepums	50	99	8,9516	1,8037	11,5651	0	,0065	,0626	1,11,3,5,7,8
Ķiršu ķīselis	100	65	,225	,072	15,532	0	,01	,299	
Liellopa gaļas strogonovs	130	234	14,2661	18,016	3,6323	,0001	0	,8226	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	,0001	0	2,55	1,3
Gurķi ar dillēm	50	6	,325	,105	,941	0	0	,285	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		946,515	42,853	29,657	125,335	,	,017	6,579	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,3707	28,86	,0001	0	4,095	
Krējums skābs	25	62	,65	6,25	,675	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		253,971	4,55	12,621	29,535	,	0	4,095	
Diena kopā :		1532,485	59,53	49,069	210,535	,001	,018	13,463	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
piektdiena, 4.novembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	,0002	,0002	1,62	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6,555	9,88	10,345	0	0	,76	1,7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		372,7	13,305	13,502	52,401	,	,	2,74	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	154	8,6312	9,378	8,5938	,0002	0	2,395	
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Cepta zivs mājas gaumē	70	192	12,9574	10,9303	10,0464	,0001	0	,0327	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,415	1,9	31,593	,0002	0	4,2	7
Siera mērce	50	111	6,458	8,5734	1,9425	,0003	0	,0806	1,7,9
Biešu salāti	70	51	1,1655	2,1777	6,5967	,0001	,0001	1,9425	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		944,88	44,597	38,769	102,187	,001	,	10,851	
Launags									
Šarlote ar āboliem	100	214	4,6697	7,1603	32,798	0	,0175	1,3003	1,3,7
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Tēja ar cukuru	200	35	,52	,102	8,	0	,008	0	
<i>Kopā:</i>		298,69	5,71	12,262	41,338	0	,026	1,3	
Diena kopā :		1616,27	63,612	64,534	195,926	,001	,026	14,891	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 7.novembris									
Brokastis									
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	,0002	,0002	,026	1,7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1,56	,42	10,28	0	0	,76	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>			322,844	13,585	12,886	37,573	,	,003	,786
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem un papriku	250	176	8,7435	11,958	8,0275	,0002	0	2,185	
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	130	202	14,501	12,8423	6,9489	,0001	0	,7088	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	,0002	0	2,112	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	25	1,21	,236	4,2938	,0001	,0001	3,888	9
Jāņogu kompots	200	62	,484	,088	14,088	0	,012	1,54	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>			897,595	39,859	31,99	110,489	,001	,012	12,634
Launags									
Kartupeļu -dārzeņu sautējums	150	151	3,29	5,5245	21,3626	,0001	0	4,2256	9
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>			255,066	4,37	10,627	36,813	,	,003	4,586
Diena kopā :			1475,506	57,814	55,503	184,874	,001	,018	18,005

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
otrdiena, 8.novembris									
Brokastis									
Omlete	100	136	9,285	10,3245	1,6555	,0001	,0001	,0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	11	,76	,1075	1,3745	0	0	1,113	
Eļļas citrona mērce	5	42	,0048	4,5037	,2722	0	,0002	,0013	
Saldskābmaize	20	46	1,26	,2	9,6	0	0	,9	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>			326,264	11,905	19,338	27,877	,	,003	2,401
Pusdienas									
Zemeņu uzpūtenis ar pienu	150	133	2,6764	1,1699	27,6188	0	,0181	,3306	1,7
Gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	104	8,8497	5,2211	5,5031	,0001	0	,1801	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	,212	31,376	,0002	0	4,452	
Siera mērce	70	155	9,0413	12,0028	2,7195	,0004	0	,1128	1,7,9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	34	,6462	2,6012	2,0051	0	,0001	1,3212	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36	
Auglis	100	56	,79	,25	12,2	0	0	,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>			879,71	36,104	26,017	122,663	,001	,018	9,657
Launags									
Rīsu putra ar rozīnēm	200	148	4,1954	1,6105	29,2268	,0003	,0002	,8711	7
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Sēklu maize	15	45	1,575	,96	7,065	0	0	,645	1,11
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Tēja ar cukuru	200	35	,52	,102	8,	0	,008	0	
<i>Kopā:</i>			302,601	6,36	10,873	44,422	,	,008	1,516
Diena kopā :			1508,575	54,369	56,227	194,962	,001	,03	13,574

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 9.novembris									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	,0002	,001	1,178	7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6,555	9,88	10,345	0	0	,76	1,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>			343,663	12,033	12,509	46,615	,	,004	1,938
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	140	4,7396	8,5029	10,9658	,0006	,002	3,2631	3,9
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Vistas gaļa tomātu mērcē	130	201	13,4516	14,5934	3,9757	,0001	0	2,2107	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	,396	51,282	,0002	0	,924	
Biešu salāti	70	51	1,1655	2,1777	6,5967	,0001	,0001	1,9425	
Kiršu dzēriens - kompots	200	88	,33	,09	20,9	0	0	,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>			919,202	34,145	31,57	122,935	,001	,002	10,95
Launags									
Pasta ar sieru	150	303	12,9898	14,3042	30,3945	,0001	0	1,7142	1,3,7,9
Auglis	50	28	,395	,125	6,1	0	0	,35	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>			385,608	13,945	14,531	51,405	,	,003	2,424
Diena kopā :			1648,473	60,123	58,61	220,955	,001	,009	15,313

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
ceturtdiena, 10.novembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	,0002	,0002	1,62	1,7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	,2	9,6	0	0	,9	1
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>			258,698	7,685	7,86	40,325	,	,	2,72
Pusdienas									
Biezpiena masa	60	86	7,8822	3,7986	5,0592	0	,003	0	7
Ogu ķīselis	120	119	,432	,1704	28,4928	0	,006	1,2876	
Kartupeļi ar ceptu cūkgaļu	250	374	21,9582	18,5791	28,808	,0004	0	4,4024	7
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Gurķi ar dillēm	100	13	,65	,21	1,882	0	0	,57	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>			890,078	41,302	32,318	106,022	,	,009	8,82
Launags									
Ābolu - ķirbju pankūka	100	229	5,3037	12,5903	23,0836	,0002	,0032	,3741	1,3
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	105	5,1732	5,333	8,8272	0	0	1,0336	7
<i>Kopā:</i>			383,381	10,997	22,923	32,451	,	,003	1,408
Diena kopā :			1532,157	59,984	63,101	178,797	,001	,012	12,948

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 11.novembris									
Brokastis									
Kukurūzas biežputra	200	160	5,904	1,3776	32,8192	,0002	,0002	4,6248	
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Karstmaize ar sieru	50	200	6,6909	12,5182	15,	0	0	,9545	1,10,3,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>			400,157	12,795	13,916	58,613	,	,003	5,579
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	36	1,5786	,1394	6,9021	,0001	0	1,7712	
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	60	180	13,911	13,2285	1,1586	,0001	0	1,4175	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	,0002	0	3,4	1,3
Sarkanā mērce	30	20	,1981	,9445	2,5817	0	0	,414	9
Svaigi dārzeņi	50	11	,76	,1075	1,3745	0	0	1,113	
Eļļas citrona mērce	5	42	,0048	4,5037	,2722	0	,0002	,0013	
Ābolu kompots	200	32	,1782	,3516	6,8308	0	,0002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>			923,813	38,901	31,885	118,235	,	,	11,477
Launags									
Šķelto zirņu un ķirbju biezenis	150	193	12,1674	5,3066	23,713	,0015	0	9,6464	
Sviests	10	75	,07	8,2	,13	0	0	0	7
Auglis	50	28	,395	,125	6,1	0	0	,35	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>			307,689	12,632	13,632	32,937	,002	,003	9,996
Diena kopā :			1631,659	64,328	59,433	209,785	,002	,007	27,053

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 14.novembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	,0002	,0002	1,62	1,7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>			383,876	13,465	13,362	55,155	,	,003	3,08
Pusdienas									
Skābeņu zupa	220	207	12,881	12,932	9,4974	,0002	0	2,5608	1,3
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	183	12,8249	14,1144	1,11	,0001	0	,723	
Vārīti griķi	250	276	6,1875	1,32	59,895	,0002	0	2,64	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	,0001	,001	3,	
Augļu - ogu kompots	200	14	,138	,1	3,03	0	,001	,692	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>			947,25	43,333	37,472	107,921	,001	,002	11,816
Launags									
Piena zupa ar dārzeņiem un zaļajiem zirnīšiem	200	66	3,48	1,18	10,3396	,0002	,0002	2,68	7
Baltmaize	20	53	1,56	,42	10,28	0	0	,76	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>			156,388	5,075	5,7	20,685	,	,	3,44
Diena kopā :			1487,515	61,873	56,534	183,761	,001	,005	18,336

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 15.novembris									
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	100	118	15,72	4,4	3,74	0	0	0	7
Gurķi	20	2	,12	,04	,36	0	0	,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>			209,43	17,595	8,82	14,205	0	0	1,2
Pusdienas									
Maizes zupa ar putukrējumu	150	215	2,7126	4,3906	40,7067	0	,0173	2,3401	1,7
Auglis	100	56	,79	,25	12,2	0	0	,7	
Bifšteks ar sīpoliem	50	93	9,201	5,8461	1,0141	,0003	0	,2822	7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	,212	31,376	,0002	0	4,452	
Siera mērce	50	111	6,458	8,5734	1,9425	,0003	0	,0806	1,7,9
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	75	1,2125	6,3	3,219	,0001	,0008	1,7505	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>			946,897	34,474	30,132	131,698	,001	,018	12,165
Launags									
Kefīra pankūka	100	360	10,782	15,582	43,4534	,0003	,0088	,045	1,3,7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>			430,789	11,542	15,704	63,169	,	,009	,405
Diena kopā :			1587,116	63,611	54,656	209,073	,001	,027	13,77

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
trešdiena, 16.novembris									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	,0002	,001	1,178	7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Sviestmaize ar olu pastēti	40	98	3,5413	4,5248	10,5308	,0001	0	,7686	1,10,3,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>284,211</i>	<i>9,019</i>	<i>7,154</i>	<i>46,801</i>	<i>,</i>	<i>,004</i>	<i>1,947</i>	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	200	143	9,8862	4,6544	14,9416	,0002	0	5,4353	9
Krējums skābs	15	37	,39	3,75	,405	0	0	0	7
Plovs ar vistas gaļu	180	384	13,9479	17,5636	42,4116	,0018	0	2,1106	
Biešu salāti	50	37	,8325	1,5555	4,7119	0	0	1,3875	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	,33	,09	20,9	0	0	,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>887,041</i>	<i>35,227</i>	<i>32,174</i>	<i>112,45</i>	<i>,002</i>	<i>0</i>	<i>11,543</i>	
Launags									
A.B.C cīsiņi	50	133	5,5	11,75	1,5	0	0	0	1,7
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>225,11</i>	<i>7,455</i>	<i>16,17</i>	<i>12,125</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,3</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1396,362</i>	<i>51,701</i>	<i>55,497</i>	<i>171,376</i>	<i>,002</i>	<i>,004</i>	<i>14,79</i>	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 17.novembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	,0002	,0002	1,62	1,7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1,56	,42	10,28	0	0	,76	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		277,474	7,985	8,08	43,999	,	,003	2,58	
Pusdienas									
Citronu biezpienkrēms	50	85	6,2992	5,5865	2,2055	0	,0002	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	,225	,072	15,532	0	,01	,299	
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	50	120	8,2811	8,4898	2,5511	0	0	,7656	3
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	,0001	0	2,55	1,3
Siera mērce	30	66	3,8748	5,1441	1,1655	,0002	0	,0484	1,7,9
Gurķi ar dillēm	50	6	,325	,105	,941	0	0	,285	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		884,566	38,09	29,057	116,06	,	,01	6,508	
Launags									
Kartupeļu siera sacepums	150	199	8,3627	7,2448	24,2776	,0003	0	2,8779	7
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		302,404	9,443	12,347	39,728	,	,003	3,238	
Diena kopā :		1464,444	55,518	49,484	199,786	,001	,016	12,326	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 21.novembris									
Brokastis									
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5,216	2,2	28,1892	,0002	,0004	3,84	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Saldskābmaize	20	46	1,26	,2	9,6	0	0	,9	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		308,565	7,471	6,662	61,084	,	,003	5,3	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar ķirbi	200	108	2,0537	6,3064	10,4517	,002	0	3,6295	9
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Siers	50	170	12,4	13,4	0	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	,0001	0	2,55	1,3
Seleriju - burkānu un ābolu salāti ar krējumu	50	29	,6265	1,189	3,733	,0002	,0008	1,5255	7,9
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	,0332	0	20,1856	0	0	,5976	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		894,596	34,308	31,805	116,01	,002	,001	10,503	
Launags									
Kartupeļu - burkānu plācenītis	100	134	3,162	5,8958	16,5033	,0008	0	3,007	1,3
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Zāļu tēja bez cukuru	200	4	,0624	,1224	,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		198,668	3,744	11,018	20,057	,001	,003	3,007	
Diena kopā :		1401,829	45,524	49,486	197,151	,003	,007	18,81	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 22.novembris									
Brokastis									
Olu kultenis	100	123	9,589	8,5145	2,083	,0001	0	,0265	3,7
Svaigu dārzeņu plate	50	9	,5045	,1095	1,417	0	0	1,0215	9
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	,005	0	
<i>Kopā:</i>		347,632	14,259	14,636	40,686	,	,005	3,608	
Pusdienas									
Kapučīno biezpiena krēms ar ķīseli	150	234	6,586	9,9377	29,1561	0	,0225	,6098	7
Āboli	100	54	,3	,6	11,4	0	0	2,	
Cūkgaļas strogonovs	110	185	13,4353	11,9726	5,7518	,0001	0	,2611	1,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	,265	39,22	,0002	0	5,565	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	,9548	3,6428	2,9075	,0002	,0001	1,8501	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		955,761	36,436	30,978	129,675	,001	,023	12,846	
Launags									
Rīsu piena zupa ar rozīnēm	200	171	6,2962	3,2271	29,2581	,0002	,0004	1,0445	7
Cepta cukurmaizīte	50	187	3,627	5,9765	28,891	0	,005	1,767	1
<i>Kopā:</i>		358,369	9,923	9,204	58,149	,	,005	2,812	
Diena kopā :		1661,762	60,618	54,818	228,511	,001	,033	19,266	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 23.novembris									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	,0002	,001	1,178	7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Sviestmaize ar svaigu gurķi	45	92	1,715	4,56	10,705	0	0	,86	1,7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	,005	0	
<i>Kopā:</i>		328,749	7,753	7,291	60,887	,	,006	2,398	
Pusdienas									
Minestrone zupa	250	106	3,8611	5,4859	10,0646	,0014	0	4,4456	9
Krējums skābs	10	25	,26	2,5	,27	0	0	0	7
Dabīgā maltā zivju šņicele	70	141	10,6702	7,9733	6,5763	,0007	,0014	,4768	1,11,3,4,5,8
Vārīti rīsi	150	170	3,366	,297	38,4615	,0001	0	,693	
Saldā krējuma mērce	100	107	,7553	10,5316	2,2535	,0001	0	,0682	1,7
Biešu salāti	100	73	1,665	3,111	9,4238	,0001	,0001	2,775	
Kiršu dzēriens - kompots	200	88	,33	,09	20,9	0	0	,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		908,943	30,748	34,549	117,03	,002	,002	11,069	
Launags									
Rauga pankūka	100	237	6,0762	8,2836	33,6642	0	,0005	,0468	1,3,7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		307,212	6,836	8,406	53,38	0	,001	,407	
Diena kopā :		1544,904	45,337	50,245	231,297	,003	,008	13,873	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 24.novembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	,0002	,0002	1,62	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	,2	9,6	0	0	,9	1
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		258,698	7,685	7,86	40,325	,	,	2,72	
Pusdienas									
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu (A)	50	207	2,219	15,415	14,8538	0	,0068	,6075	1,7
Ogu ķīselis	120	119	,432	,1704	28,4928	0	,006	1,2876	
Dārzenu sautējums ar liellopa gaļu un tomātiem	200	254	13,1365	12,9576	20,5826	,0002	0	3,4796	9
Krējums skābs	10	25	,26	2,5	,27	0	0	0	7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	32	,7145	2,2125	2,0425	,0001	0	,6235	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		885,386	26,622	37,816	107,482	,	,013	8,558	
Launags									
Pasta ar dārzeņiem	200	307	8,517	10,2759	44,6712	,0003	0	4,223	1,3,9
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		398,985	9,597	15,378	57,127	,	0	4,583	
Diena kopā :		1543,069	43,904	61,053	204,934	,001	,013	15,861	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni	
piektdiena, 25.novembris										
Brokastis										
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	,0002	,001	,42	7	
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0		
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1	
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>			325,682	11,195	11,34	45,363	,	,001	1,52	
Pusdienas										
Vistas gaļas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	129	8,129	4,1677	14,3839	,0003	0	4,3008	1,3,9	
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7	
Mājas kotlete	70	134	11,2056	7,1571	6,0917	,0001	0	,5565	1,3	
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7688	2,375	39,4912	,0002	0	5,25	7	
Sautēti skābi kāposti	120	96	1,9243	5,1941	9,0239	,0008	,0062	2,8344		
Jāņogu dzēriens	200	27	,359	,07	5,56	0	,004	1,12		
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1	
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>			845,972	38,747	28,524	104,171	,001	,01	16,262	
Launags										
Mannā biežputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	,0002	,0002	,026	1,7	
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0		
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>			180,718	7,23	3,026	32,034	,	,	,026	
Diena kopā :			1352,372	57,172	42,89	181,567	,002	,011	17,808	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdiena, 28.novembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5,36	2,128	20,5876	,0002	,0002	2,444	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>			303,536	12,275	11,888	38,493	,	,	3,544
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar miežu putraimiem	250	141	6,514	5,1027	16,8968	,0002	0	2,9535	1,9
Krējums skābs	10	25	,26	2,5	,27	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11,4823	16,2505	4,7739	,0001	0	,6341	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	,0002	0	2,112	
Baltie redīsi ar burkāniem	70	14	,735	,105	2,415	0	0	1,82	
Kīršu dzēriens - kompots	200	88	,33	,09	20,9	0	0	,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>			899,797	34,111	29,664	122,252	,001	0	10,13
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	150	233	5,364	14,7225	19,035	,0003	0	2,8245	3,7
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>			281,781	5,884	19,723	19,575	,	0	2,825
<i>Diena kopā :</i>			1485,115	52,27	61,275	180,319	,001	,	16,498

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 29.novembris									
Brokastis									
Omlete	100	136	9,285	10,3245	1,6555	,0001	,0001	,0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	11	,76	,1075	1,3745	0	0	1,113	
Eļļas citrona mērce	5	42	,0048	4,5037	,2722	0	,0002	,0013	
Sēklu maize	15	45	1,575	,96	7,065	0	0	,645	1,11
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>			313,038	12,22	20,098	22,348	,	,	2,146
Pusdienas									
Ogu ķīselis	100	99	,36	,142	23,744	0	,005	1,073	
Zemeņu krēms	50	121	1,9395	9,031	7,99	0	,005	,12	7
Āboli	100	54	,3	,6	11,4	0	0	2,	
Maltās gaļas šnicele	70	194	10,7821	12,6453	9,0989	,0001	0	,5665	1,11,3,5,7,8
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	,212	31,376	,0002	0	4,452	
Skābā krējuma mērce	50	66	,8638	5,8594	2,4656	0	0	,3647	1,7,9
Ķirbju ābolu salāti	50	35	,4397	2,1282	3,3076	0	0	1,0522	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>			966,482	28,785	35,178	130,622	,	,01	12,188
Launags									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	,0002	,0002	1,62	1,7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>			214,75	6,75	3,622	42,056	,	,	1,98
Diena kopā :			1494,27	47,755	58,898	195,026	,001	,011	16,314

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
trešdiena, 30.novembris									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	,0002	,001	1,178	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Gurķi	20	2	,12	,04	,36	0	0	,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	,005	0	
<i>Kopā:</i>		285,287	7,353	7,049	48,731	,	,006	2,378	
Pusdienas									
Borščs	250	120	6,0445	4,609	13,303	,0002	,0005	3,9471	
Krējums skābs	10	25	,26	2,5	,27	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	300	511	25,653	20,9415	54,459	,0003	0	4,7955	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	68	1,2925	5,2025	4,0102	,0001	,0001	2,6425	
Augļu - ogu kompots	200	14	,138	,1	3,03	0	,001	,692	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		938,163	43,228	37,913	104,152	,001	,002	14,277	
Launags									
Šarlote ar āboliem	100	214	4,6697	7,1603	32,798	0	,0175	1,3003	1,3,7
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		263,692	5,19	12,16	33,338	0	,018	1,3	
<i>Diena kopā :</i>		1487,142	55,771	57,122	186,221	,001	,025	17,955	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 1.decembris									
Brokastis									
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5,216	2,2	28,1892	,0002	,0004	3,84	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Gaļas pastēte	25	75	5,2585	5,7893	,4084	,0002	0	,2107	7,9
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		345,751	14,115	8,569	56,478	,	,	6,251	
Pusdienas									
Biezpiena masa	60	86	7,8822	3,7986	5,0592	0	,003	0	7
Ķiršu ķīselis	150	97	,3375	,108	23,298	0	,015	,4485	
Vistas gaļas un zaļo zirnīšu mērce	130	204	14,9795	14,641	2,9581	,0001	0	1,9668	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	,396	51,282	,0002	0	,924	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	70	17	,847	,1652	3,0057	,0001	,0001	2,7216	9
Eļļas citrona mērce	5	42	,0048	4,5037	,2722	0	,0002	,0013	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		921,369	38,399	28,173	127,115	,	,018	8,622	
Launags									
Buljons ar dārzeņiem	200	34	2,9516	,9243	3,4084	,0004	0	1,4696	
Karstmaize ar sieru	50	200	6,6909	12,5182	15,	0	0	,9545	1,10,3,7
<i>Kopā:</i>		234,248	9,643	13,443	18,408	,	0	2,424	
Diena kopā :		1501,367	62,156	50,184	202,001	,001	,019	17,297	

Ēdienkarte

Grupa		Skola 5.-12.kl.							
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
piektdiena, 2.decembris									
Brokastis									
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	,0002	,001	,42	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6,555	9,88	10,345	0	0	,76	1,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		326,482	11,035	11,48	45,603	,	,001	1,18	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	95	1,965	5,243	9,745	,0002	0	3,4038	
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Cepta zivs mājas gaumē	70	192	12,9574	10,9303	10,0464	,0001	0	,0327	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	220	186	5,9565	2,09	34,7523	,0002	0	4,62	7
Siera mērce	50	111	6,458	8,5734	1,9425	,0003	0	,0806	1,7,9
Biešu salāti	70	51	1,1655	2,1777	6,5967	,0001	,0001	1,9425	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		902,442	38,472	34,824	106,498	,001	,	12,28	
Launags									
Kartupeļu - burkānu plācenītis	100	134	3,162	5,8958	16,5033	,0008	0	3,007	1,3
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Zāļu tēja bez cukuru	200	4	,0624	,1224	,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		186,692	3,744	11,018	17,063	,001	0	3,007	
Diena kopā :		1415,616	53,252	57,323	169,163	,002	,001	16,467	

